

ほけんだより



児童数

H31. 4. 8
大宮別所小 保健室

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます!

はるかぜ こころ かん
春風が心地よく感じられる季節になりました。みなさん さわやかな
きぶん しんがつき
気分で新学期をむかえられましたか。たの だの がっこう生活が送れるとよい
ですね。新しいことたくさんあるこの時期は「早ね・早起き」を心
がけてつか つか のこ
かけて疲れが残らないようにしましょう。



けんこうしんだん はじ —健康診断が始まります—

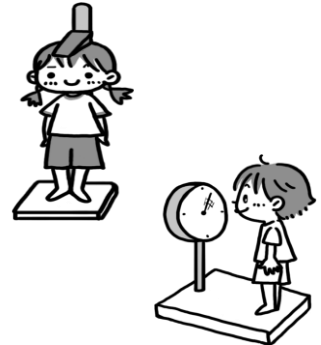
けんこうしんだん しんちよう たいじゆう
健康診断では、身長や体重をはかる・耳や目の検査をする・おしっこを調べる・お医者さんの診察
う
を受けるなどいろいろなことをします。

これらはぜんぶ みなさんが元気に成長しているか、からだの中身が元気に働いているかなどを知る、
たいせつ て だいせつ
大切な手がかりになります。自分では気付けない病気などが分かることもあります。あなたの大切なか
らだのことを知る大切な機会ですから、準備をきちんとしてしっかりうけましょう。

また、学校の健康診断では発見できない病気や異常もあります。「何かおかしいなあ…」と感じること
があったら、必ず病院でみてもらってください。

けんこうしんだん よてい —4月の健康診断の予定—

- 10日(水) 身体計測(5・6年)
- 11日(木) 身体計測(3・4年)
- 12日(金) 身体計測(2年) 身体計測・視力・聴力(なのはな)
- 16日(火) 身体計測(1年)



※視力検査・聴力検査は、各クラスで10日(水)から始めます。

がっこうい せんせい やくざいし せんせい 学校医の先生と薬剤師の先生のご紹介

いっぱんい	ますだ	ひでおせんせい	さくち	もりひとせんせい
【一般医】	増田	秀雄先生	佐口	盛人先生
しびか	かわた	かすやせんせい		
【耳鼻科】	川田	一哉先生		
がんか	なるせ	さいげんせんせい		
【眼科】	成瀬	才源先生		
しか	みはら	けいぞうせんせい	はまぐち	りょうせんせい
【歯科】	三原	慶造先生	関口	亮先生
やくざいし	ひらた	きょうこせんせい		
【薬剤師】	平田	恭子先生		



1年間、お世話になります。
よろしくお願ひいたします。

けんこうしんだん
健康診断までに

- お風呂でからだをきれいにしておきましょう
- つめを切っておきましょう
- 耳そうじをしておきましょう
- 歯をみがいておきましょう
- 調査票などは提出しましたか？



けんこうしんだん とうじつ
健康診断の当日は

- 静かに検診を受けましょう
- 前の人が受けている様子をよく見ておきましょう
- 校医さんの話をよく聞きましょう



ほけんしつ
みんなの保健室 こんなとき きてください

ケガや具合の悪い時
の手当てをします。

悩みごとの相談
にのります。

からだや健康について
アドバイスします。

しんちよう たいじゅう
身長や体重を
はか
測ったりします。



おうちのかたへ



○保健関係書類の提出にご協力ください○

2～6年生は昨年度末に、「緊急連絡票」「保健調査票」「運動器・脊柱側弯症問診票」をお子さんに
お渡ししました。新たなクラスの記入や加除・訂正をして9日(火)期間厳守で提出をお願いいたしま
す。1年生は本日配付しましたので、12日(金)までにご記入し提出をお願いします。

また、これ以外にも健康診断に使用するアンケートなどを配付し、ご記入をお願いすることがありま
すので、期限内での提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

○歯ブラシとコップの管理をお願いします○

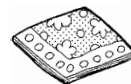
2～6年生は10日から、1年生は17日から給食がスタートします。

学校では、給食後の歯みがき指導を実施していますので、歯ブラシとコップを持参させてください。
各自、記名をお願いいたします。また、週末の金曜日に持ち帰ることになりますので、ご家庭できれい
に洗ってください。時々、歯ブラシを点検し毛先の状態により交換もお願いいたします。

○日本スポーツ振興センターに全員加入を○

学校にいる時間や登下校時にけがをして病院で治療を受けた場合、医療費や見舞金が支給される『日
本スポーツ振興センターの災害共済給付制度』というシステムがあります。掛金(920円のうち半額
はさいたま市が負担しますので保護者負担は460円)が必要ですが、学校生活を円滑に送るために全
員の加入をお願いいたします。詳細については、後日お知らせします。

○ハンカチ・ティッシュを毎日持たせてください○



清潔な習慣を身に付けるために、必ず持たせてください。手洗いの後、洋服でふいたり自然乾燥です
ませたりする児童がいます。お子さん専用のハンカチを数枚用意してあげてください。

また、子どもは爪が伸びるのがとても早いです。週末にはチェックしてあげてください。

健康診断で調べること

★身体計測

身長・体重などを測り、バランスよく成長しているかを調べます。

髪の毛の長い人は、左右に分けて結んでください。
(ポニーテールはやめましょう)



★聴力検査

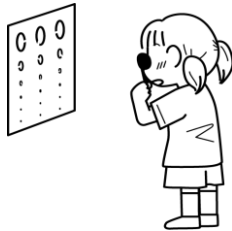
生活に必要な聴力(音を聞く力)があるかを調べます。



検査中はとにかく静かにしましょう！
しゃべりません！

★視力検査

生活に必要な視力(物を見る力)があるかを調べます。



メガネを持っている人は忘れずに持ってきてましょう。

★心臓検査(1・4年)

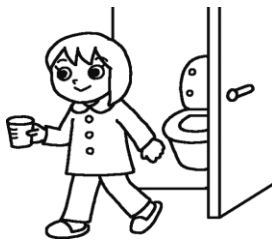
心臓に異常がないかを調べます



リラックスしてベッドの上で静かに寝ていれば、すぐに終わります。

★尿検査

腎臓などに病気がないかを調べます



朝起きたら、一番最初の尿を取って学校に持ってきてください。

ないかけんしん
★内科検診

しんぞう はい きかんし いじょう ないかけんしん
心臓・肺・気管支の異常がないかを調べ
ます。

ひふ ほね えいようじょうたい ちんざい
皮膚や骨・栄養状態に問題がないかも
調べます。



こうい ちようしんき ちい おと き
校医さんが聴診器で小さな音を聞いて
います静かにしましょう。

けっかくけんしん
★結核健診

けっかく びょうき
結核という病気にかかっていないか
を調べます。

こうい ないかけんしん とき
校医さんが内科検診の時にみてくれ
ます。

けっかく かん ちんしんひょう ないかけんしん
結核に関する問診票を内科検診の
2週 間前に配付しますので記入し
て必ず出してください。

がんかけんしん
★眼科検診

め びょうき
眼の病気がないかを調べます。



メガネをかけている人は、検診の時には
はずします。

じびかけんしん
★耳鼻科検診

みみ はな
耳・鼻・のどの病気がないかを調べ
ます。



はな
鼻をかんでおきましょう。
アンケートを忘れずに提出しましょう。

し かけんしん
★歯科健診

ほ ししゅうびょう あ
むし歯のほかにも、歯周病やかみ合わせ・
アゴの状態に問題がないかを調べます。



あさ は
朝、歯をていねいにみがいておきましょう。